# Pedômetro com Rádio
## Modelo: PE326FM
## MANUAL DO USUÁRIO

POR

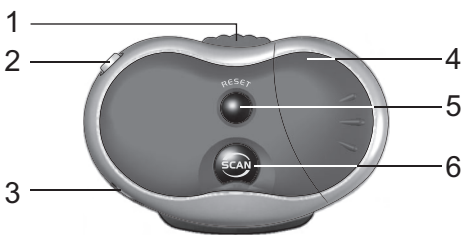
## INTRODUÇÃO

Agradecemos por selecionar este pedômetro da Oregon Scientific™ (PE326FM).

Mantenha este manual à mão ao utilizar seu novo produto. Ele contém práticas instruções passo-a-passo, bem como especificações técnicas e avisos que devem ser do seu conhecimento.

## CARACTERÍSTICAS PRINCIPAIS

### VISTA FRONTAL

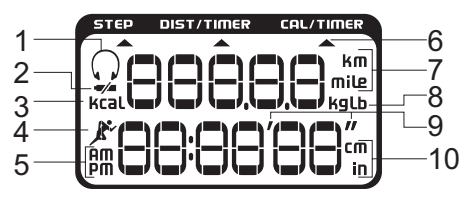



1. **COVER RELEASE:** Pressione para abrir a tampa protetora
2. ON **:** Coloque os fones de ouvido para ligar o rádio
3. VOL. **:** Deslize para aumentar / diminuir o volume do rádio
4. Compartimento de pilha
5. Rádio **RESET:** Pressione para retornar à estação padrão
6. Rádio **SCAN:** Pressione para efetuar a busca das estações de rádio

### INTERIOR

1. **MODE:** Alterna entre **STEP**, **DIST / TIMER** e **CAL / TIMER**
2. **ST / SP:** Inicia / Pára o timer
3. ☼ **:** Liga a luz de fundo
4. Chave sensibilidade de movimento: aumenta ou diminui a sensibilidade da unidade
5. **RESET /** ▲ **:** Zera os valores na tela; aumenta os valores de ajustes
6. Clipe para cinto

### LCD




1. É exibido quando o rádio está em funcionamento
2. É exibido quando as pilhas estão fracas
3. É exibido quando as calorias são indicadas
4. É exibido quando o timer está em funcionamento
5. Indica am / pm no relógio com formato 12 horas
6. Indica o modo exibido:
   - **STEP** – exibe o número de passos dados e o relógio
   - **DIST / TIMER** – exibe a distância percorrida e o timer de contagem progressiva
   - **CAL / TIMER** – exibe o número aproximado de calorias consumidas e o timer de contagem progressiva
7. Distância em Km ou Milhas*
8. Peso em Kg / Lbs*
9. É exibido no Modo Timer
10. Passo em cm ou Polegadas*

**NOTA** *As indicações em unidades imperiais são usadas apenas nos modelos dos EUA e as indicações em unidades métricas apenas nos modelos da UE / RU.

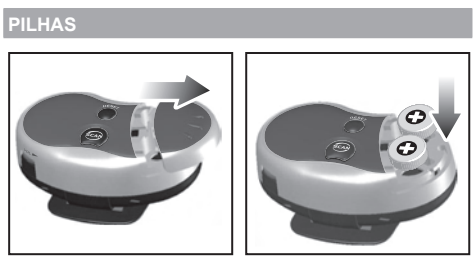
## PARA COMEÇAR

### FITA ISOLANTE

Antes de usar o aparelho, retire a fita isolante que fica debaixo da tampa do compartimento de pilha.

**NOTA** A unidade não funcionará, a menos que a fita isolante seja retirada.

### PILHAS



**Para trocar as pilhas:**

1. Pressione suavemente e puxe a tampa do compartimento de pilha.
2. Coloque 2 pilhas tamanho LR44 de 1,5V ou equivalente.
3. Recoloque a tampa do compartimento de pilha.

**NOTA** Proteja o meio ambiente levando as pilhas esgotadas aos centros de coleta autorizados.

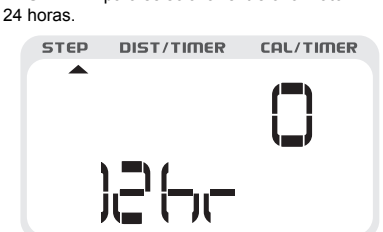
O ícone indica quando as pilhas estão fracas.

**Para abrir a tampa:**

Com o pedômetro na posição vertical, segure o clipe com uma mão e pressione o botão **COVER RELEASE** com a outra.

### RELÓGIO

1. Pressione **MODE** até chegar ao Modo **STEP**.
2. Pressione e mantenha pressionado **MODE** por dois segundos. O valor de 12 horas piscará. Pressione **RESET /** ▲ para selecionar entre o formato 12 horas e 24 horas.




3. Pressione **MODE**, os dígitos da "hora" piscarão.
4. Pressione **RESET /** ▲ para alterar o valor da hora. Pressione e mantenha pressionado para aumentar o valor rapidamente.
5. Pressione **MODE** para confirmar a alteração e passar para o ajuste seguinte.
6. Repita as etapas 3, 4 para completar o ajuste de minutos e segundos.

## RÁDIO

**Para colocar o rádio em funcionamento:**

O Rádio FM incorporado liga-se automaticamente quando os fones de ouvido são conectados. O ícone dos fones de ouvido aparecerá. Retire suavemente os fones de ouvido para desligar o rádio. O ícone desaparecerá.

**Para efetuar a busca de estações:**

1. Pressione **SCAN** para percorrer as frequências, em sentido crescente, até que uma recepção seja encontrada.
2. Pressione **SCAN** novamente a fim de passar para a recepção seguinte.
3. Quando a unidade atingir os 108 MHz, pressione Rádio **RESET** para retornar à frequência padrão (88 MHz).
4. Deslize o VOL. a fim de obter o volume desejado.

**DICA:** Quando o rádio não estiver em uso, desconecte os fones de ouvido a fim de evitar o esgotamento das pilhas.

**NOTA** O uso prolongado em simultâneo da luz de fundo EL e do rádio FM pode causar o rápido esgotamento das pilhas, afetando assim o desempenho do aparelho.

**NOTA** O pedômetro PE326FM é um dispositivo de sensibilidade e pode ser afetado por forte interferência eletromagnética. Nesse ambiente, como quando ocorre descarga eletrostática, o produto pode ser afetado e a contagem pode ser reiniciada. Você também pode precisar fazer uma nova busca por estações de rádio.

## AJUSTE DAS CONFIGURAÇÕES

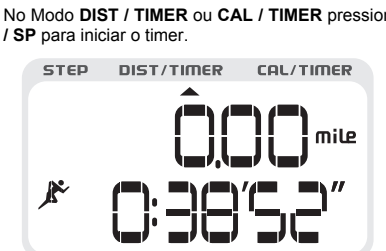
### DISTÂNCIA E CALORIAS

Distância total = passos dados x comprimento médio do passo. O cálculo correto da distância depende do ajuste exato do comprimento médio do passo individual.

O cálculo preciso de calorias consumidas exige a consideração de diversos fatores. O PE326FM utiliza o peso corporal e o número de passos dados a fim de fornecer uma boa estimativa.

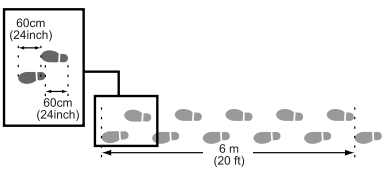
**Para configurar o comprimento do passo e o peso corporal:**

1. No Modo **DIST / TIMER** ou **CAL / TIMER** pressione e mantenha pressionado **MODE** por dois segundos para entrar na tela STRIDE / WEIGHT. Os dígitos dos passos piscarão.




2. Pressione **RESET /** ▲ até que o comprimento do passo desejado seja selecionado (30 a 150 cm ou 11 a 60 polegadas)*.
3. Pressione **MODE**, os dígitos do peso piscarão.
4. Pressione **RESET /** ▲ até que o peso desejado seja atingido (30-150 kg ou 65-340 lbs)*.
5. Pressione **MODE** para confirmar e sair.

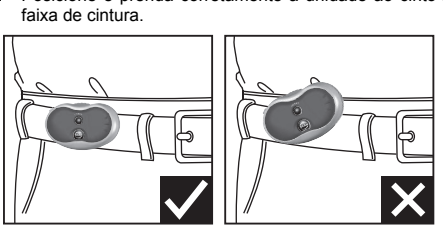
**DICA** O comprimento do passo individual varia. Insira o comprimento apropriado da média de passos. Para determinar o comprimento do passo, caminhe 10 passos e divida a distância percorrida por 10.



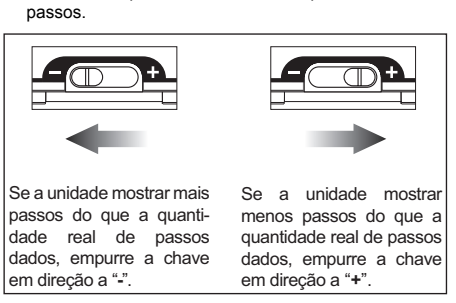

### SENSIBILIDADE DE MOVIMENTO

**Siga estes importantes procedimentos a fim de ajustar a Sensibilidade de Movimento, garantindo, assim, leituras precisas:**

1. Posicione e prenda corretamente a unidade ao cinto / faixa de cintura.



2. Zere o contador de passos.
3. Caminhe a passos normais; dê, pelo menos, 100 passos.


Se a unidade mostrar mais passos do que a quantidade real de passos dados, empurre a chave em direção a "-".
Se a unidade mostrar menos passos do que a quantidade real de passos dados, empurre a chave em direção a "+".

4. Ajuste a sensibilidade caso a velocidade dos passos se altere. Repita as etapas 2-4 até que uma leitura precisa seja obtida.

**As condições seguintes podem causar leitura incorreta dos passos dados:**

1. Caminhar a passos irregulares, tais como caminhar em áreas com grande número de pessoas ou em pisos irregulares.
2. Frequentes movimentos para cima e para baixo, tais como levantar-se e/ou sentar-se; correr, pular, subir e descer escadas, etc.

## UTILIZANDO O PEDÔMETRO

### TIMER DE CONTAGEM PROGRESSIVA

O timer de contagem progressiva começa a contar do zero até um máximo de 99 horas, 59 minutos e 59 segundos (99:59'59")

1. No Modo **DIST / TIMER** ou **CAL / TIMER** pressione **ST / SP** para iniciar o timer.




2. Pressione **ST / SP** novamente para interromper o timer.

Para zerar o timer, pressione **RESET** no Modo **DIST / TIMER** ou **CAL / TIMER**.

### COMO VERIFICAR OS VALORES

**Para verificar os passos dados, a distância percorrida e as calorias consumidas:**

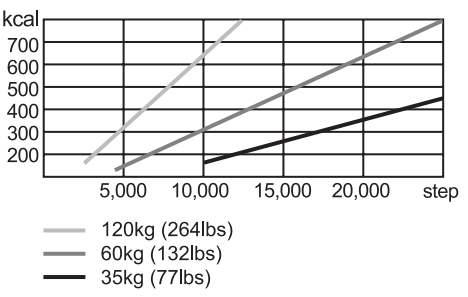
Pressione **MODE** para entrar no modo desejado.

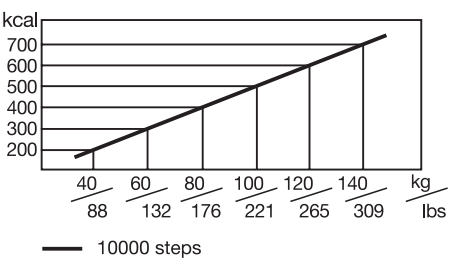
Para zerar os valores, pressione **RESET /** ▲ no Modo **STEP**.

**NOTA** A distância total e calorias consumidas serão eliminadas juntamente com o total de passos.

### DICAS DE APTIDÃO FÍSICA

Para manter uma boa aptidão física, geralmente é necessário a uma pessoa com peso de 60kg caminhar 10.000 passos a fim de consumir aproximadamente 300 calorias. O diagrama a seguir fornece algumas referências básicas quanto ao consumo de calorias para pessoas de diversos pesos.




## PRECAUÇÕES

Para garantir o uso correto e seguro de seu aparelho, leia estes avisos e todo o manual antes de usar o produto:

- Utilize um pano macio e umedecido para limpar o aparelho. Não utilize produtos de limpeza abrasivos nem corrosivos, pois podem causar danos. Nunca use os produtos em água quente nem guarde-os quando estiverem molhados.
- Não submeta o produto a força em excesso, choque, poeira, mudanças de temperatura, nem umidade. Nunca exponha o produto a luz solar direta durante longos períodos. Esse tipo de tratamento pode causar mau funcionamento.
- Não viole os componentes internos. A não observação desta regra anulará a garantia do produto, podendo causar danos. A unidade principal não possui peças que possam ser reparadas pelo usuário.
- Não arranhe objetos duros contra a tela LCD, pois pode causar danos.
- Tome as devidas precauções ao manusear qualquer tipo de pilha.
- Retire as pilhas do aparelho caso tenha a intenção de guardá-lo por um longo tempo.
- As pilhas esgotadas devem ser substituídas por novas, conforme especificado neste manual.
- Este produto é um instrumento de precisão. Nunca tente desmontá-lo. Contate o revendedor ou nosso departamento de assistência ao cliente caso seja necessário repará-lo.
- Não toque no circuito eletrônico exposto, pois há risco de choque elétrico.
- Verifique as principais funções caso o aparelho não tenha sido usado por um longo tempo. Teste e limpe o produto regularmente.
- Os materiais utilizados nos produtos Oregon podem ser reutilizados e reciclados após o fim de sua vida útil. Encaminhe os produtos a serem descartados aos locais de coleta apropriados, atentando para as legislações locais.
- Devido ao limites de impressão, as imagens exibidas neste manual podem diferir do real.
- O conteúdo deste manual não pode ser reproduzido sem a autorização do fabricante.

**NOTA** As especificações técnicas deste produto e o conteúdo do manual do usuário estão sujeitos a alteração sem aviso prévio.

**NOTA** Recursos e acessórios não estão disponíveis para todos os países. Para obter mais informações, entre em contato com o seu distribuidor local.

## ESPECIFICAÇÕES

| TIPO | DESCRIÇÃO |
|---|---|
| Modos de funcionamento | STEP, DIST / TIMER, CAL / TIMER |
| Relógio de tempo real | Formato 12 horas / 24 horas com hora / minuto / segundo |
| Contador de passos | 0 a 99.999 passos |
| Distância percorrida | 0 a 999,99 km (0 a 999,99 milhas)* |
| Timer de contagem progressiva | 99 horas, 59 minutos, 59 segundos |
| Variação do peso corporal | 30 a 150kg (65lbs a 340lbs)* |
| Comprimento do passo | 30 a 150 cm (11 a 60 polegadas)* |
| Temp. de funcionamento | -10 a 40 °C (14 a 104 °F) |
| Temp. de armazenamento | -20 a 60 °C (-4 a 140 °F) |
| Pilhas | 2 x LR44 de 1,5V |
| Duração das pilhas | 6 horas contínuas de uso do rádio.1 ano de uso do pedômetro apenas. |
| Dimensões (C x L x A) | 64 x 33 x 42 mm (2,52 x 1,30 x 1,65 polegadas) |
| Peso | 34,9 g (1,23 onças) com pilhas |

**NOTA** *As indicações em unidades imperiais são usadas apenas nos modelos dos EUA e as indicações em unidades métricas apenas nos modelos da UE / RU.

## SOBRE A OREGON SCIENTIFIC

Visite nosso site (www.oregonscientific.com.br) para saber mais sobre os produtos Oregon Scientific.

Caso você necessite de mais informações ou tenha dúvidas, entre em contato com o nosso Serviço de Atendimento ao Consumidor através do telefone (11) 5095-2329 ou e-mail sac@oregonscientific.com.br.

## SEÇÃO DE DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE - EU

A Oregon Scientific declara que este Pedômetro com Rádio (Modelo: PE326FM) está de acordo com a EMC diretiva 2004/108/EC. Uma cópia assinada e datada da Declaração de Conformidade está disponível para requisições através do nosso SAC.

RoHS COMPLIANT